検索

体の部位から探す

- 髪
- 目
- 肌
- 歯と口
- 喉
- 胃腸
- 骨と関節
- 尿路
- 血管
- 心臓
- 臀部と腰
- 腎臓

症状から探す

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症
- 性機能障害（EDと早漏）

ニュース

海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説

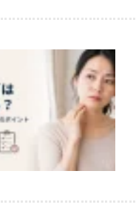
品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿

5月 05, 2026
虚血とは？原因・症状・治療をわかりやすく解説

5月 05, 2026
髪にいい食べ物まとめ｜薄毛・抜け毛対策に役立つ食事ガイド


5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイン

5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説

5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント

このブログは役に立ちましたか?

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

戻る

お薬ショップ
過敏性腸症候群（IBS）
ガス型とは?
症状と対処法

胃腸

過敏性腸症候群（IBS）ガスタイプとは？症状と対処法

1月 12, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

お腹の張りやガスがずっと続いてつらい…。そんな状態に悩まされていませんか。過敏性腸症候群（IBS）の中でも「ガスタイプ」は、特におならや膨満感が続くタイプで、日常生活に大きなストレスをもたらします。日本でも患者数が少なくないことが研究から報告されています。

腸内ガスが多い、お腹が張ってつらい、人前でのガスやお腹のゴロゴロ音が恥ずかしい…。こうした悩みを抱えている人は、決してあなただけではありません。

最近では、薬の通販や薬の個人輸入サイトを利用して対処しようと考える人も増えていますが、その際も正しい知識があれば症状の改善に非常に役立ちます。

この記事では、IBSガスタイプとは何か、その代表的な症状、ストレスと腸の関係、そして日常生活で取り入れやすい対処法について分かりやすく解説します。

目次 (もくじ)

1. IBSガスタイプを理解する
2. ガス優位型IBSの主な症状
3. ストレスと腸の関係が重要な理由
4. IBSガスタイプの症状を和らげる方法
5. 受診のタイミング
6. まとめ
7. 免責事項
8. References:

IBSガスタイプを理解する

日本の研究では、この「ガス優位型IBS」はIBSの中の一つの明確なタイプとして認識されており、IBS患者のおよそ21%がガス症状優位であり、そのうち約67%で最も多い訴えが「おなら」であると報告されています。

ではまず、「ガス優位型IBS」とはどのような状態でしょうか。便秘型や下痢型のIBSでは、便通の異常が主な悩みになりますが、ガスタイプのIBSでは、主に**お腹の張り、おなら、お腹がゴロゴロ鳴るといった症状**が前面に出てきます。こうした症状は人前では特に気になりやすく、精神的な負担にもつながります。

過敏性腸症候群ガスタイプ、あるいはガス優位型IBSは、単なる「お腹の調子が悪い」程度の話ではありません。これは**機能性消化管障害の一種であり、おならや膨満感といったガス症状が、腹痛や便通異常よりも強く、最も困る症状として現れるタイプです。**つまり、消化管そのものに構造的な異常はなくても、腸の動きのリズムが乱れていたり、腸内細菌のバランスが崩れていたり、脳と腸の神経のやり取りに不調をきたしている状態と考えられます。

あわせて読みたい：**薬 個人 輸入**

ガス優位型IBSの主な症状

IBSガスタイプの症状が出ているとき、次のようなことが起こりやすくなります。

おならとお腹のゴロゴロ

ガス優位型IBSでは、おならが出やすい、ガスがたまりやすいといった症状が中心になります。特に食後に強く出る場合も多く、日によってはひどく悪化することもあります。腸の中でゴロゴロ、グルグルと音が鳴る感覚も同時に起こりやすく、こちらもおなら同様に気になる症状です。

お腹の張り（膨満感）

お腹がパンパンに張る、きつく締め付けられているように感じる、空気でいっぱいになったような感覚は「膨満感」と呼ばれ、IBSガスタイプの代表的な症状の一つです。多くの場合、症状は日中にかけて徐々に強くなり、食事の後に悪化しやすい傾向があります。

腹部のけいれんや不快感

ガスが腸内にたまると、腸が内側から押されるような状態になり、腹痛や不快感につながります。これは排便の前に強くなり、排便後に少し楽になることが多いとされています。

便通の変化

ガス優位型の機能性腸疾患では、ガス症状に加えて便通の変化がみられることもよくあります。便秘気味になることもあれば、下痢になりやすいこともあり、日によって便秘と下痢を繰り返す場合もあります。

ストレスと腸の関係が重要な理由

腸と脳は「腸脳相関」と呼ばれるネットワークで常に情報をやり取りしています。強いストレスや不安、プレッシャーを感じているとき、脳から腸へストレスの信号が送られ、腸の緊張、消化の低下、そして本来なら気にならない程度のガスでも強い痛みとして感じやすくなります。

研究では、日常的なストレスのレベルが高いほど、IBSの症状が出やすく、悪化しやすいことが示されています。これは、コルチゾールなどのストレスホルモンが、脳と消化管の微妙な連絡のバランスを乱し、腸の筋肉の収縮を過剰にしてしまうためと考えられています。その結果、腸が過敏な状態になり、一般的には問題にならない少量のガスでも、IBSガスタイプの人にとっては強い苦痛の原因となってしまいます。

IBSガスタイプの症状を和らげる方法

食事の工夫

ガス対策としてよく推奨されるのが、**低FODMAP（フォドマップ）食**です。FODMAPとは、**「発酵性オリゴ糖、二糖類、単糖類、多価アルコール**」の略で、これらを多く含む食品は**小腸で吸収されにくく、大腸で発酵しやすいため、ガスや膨満感を引き起こしやすくなります。**研究では、FODMAPを制限することで、多くのIBS患者で症状の改善がみられています。

IBSガスタイプの人が避けることでメリットを得やすい高FODMAP食品の例は次のとおりです。

- 豆類（大豆以外の豆、レンズ豆、ひよこ豆など）
- 乳製品
- 玉ねぎ、にんにく、きのこ類
- 小麦製品
- 果糖やポリオールを多く含む果物（りんご、洋梨など）

代わりに、次のような食品を中心に取るとよいでしょう。

- にんじん、じゃがいも、ほうれん草などの加熱した野菜
- 米、キヌア、グルテンフリーのパン
- 鶏肉や魚などの脂身の少ないたんぱく質
- 乳糖を除去した乳製品やアーモンドミルク

ポイントとしては、食事内容を一気にがらりと変えようとせず、少しずつ試しながら、自分に合う食べ方を探していくことが大切です。

プロバイオティクス

腸内細菌は、腸の一番の味方です。ヨーグルトやケフィア、一部のサプリメントなどに含まれるプロバイオティクスは、「善玉菌」と呼ばれる菌を補うものです。さまざまな研究で、プロバイオティクスがIBSの症状改善に役立つ可能性が示されていますが、効果の出方は人によって異なります。

生活習慣のポイント

ストレスマネジメント

ストレスは腸脳相関を通じて直接IBSを悪化させるため、ストレスを和らげ、神経の緊張を落ち着かせる方法を取り入れることが有効です。例えば次のようなものがあります。

- ヨガ
- 瞑想
- 深呼吸などの呼吸法

定期的な運動

次のような運動は、腸の動きを促し、ストレスホルモンを減らし、消化を助けるとされています。

- 軽いストレッチ
- 軽めから中等度のウォーキング（30分程度）

ゆっくり食べてよく噛む

早食いをすると空気をたくさん飲み込んでしまい、それだけでお腹の張りが強くなります。食事のときはきちんと席について、時間をかけてよく噛みながら食べるよう心がけましょう。

十分な水分をとる

1日にコップで8〜10杯程度を目安に水分をとりましょう。炭酸飲料やアルコールはガスを増やしやすい場合があるため、控えめにしたほうが無難です。

睡眠習慣を整える

睡眠はIBS症状にも大きく影響します。就寝と起床の時間をできるだけ一定にするなど、睡眠リズムを整えることで、IBSの症状が軽くなる可能性があります。

受診のタイミング

自分はガス優位型IBSかもしれないと思ったら、一度、医師や消化器専門医に相談してみましょう。食事や生活習慣を工夫しても改善しない場合は、医療専門職による個別の治療計画が役立つことがあります。

まとめ

IBSガスタイプは、適切な対処を行えばコントロール可能な症状です。まずは低FODMAP食などの食事の工夫から始め、ストレスマネジメントやプロバイオティクスの活用、生活習慣の見直しを組み合わせてみてください。必要に応じて医療機関と連携し、自分に合った治療やケアの方法を一緒に探していくことが大切です。また、日本でも同じ悩みを抱える人は少なくありません。この症状と向き合っているのは、あなただけではないということを忘れないでください。

免責事項

本ウェブサイトの情報は、事実やエビデンスに基づいた教育的・情報提供のみを目的としたものであり、内容の正確性を保証するものではありません。記載内容は執筆時点のものであり、その後の状況の変化により変更される可能性があります。本記事の情報を、医療従事者による助言、診断、治療の代わりとして用いないでください。本ウェブサイトの利用に関連して生じたいかなる結果についても、当方は一切の責任を負いません。

References:

- Fukudo S, Kanazawa M, Mizuno T, Et Al. Impact Of Rome III Criteria Revision On IBS Diagnosis: A Population-Based Internet Survey In Japan. Gastroenterology. 2008;134(4 Suppl 1):A-535. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC2770425/
- Takeoka A, Tanaka S, Kanazawa M, Et Al. A Refractory, Gas-Predominant Subgroup Of Irritable Bowel Syndrome In Japan: Open-Label Paroxetine Treatment Study. J Neurogastroenterol Motil. 2023;29(2):146-156. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC12234837/
- Ong DK, Mitchell SB, Barrett JS, Et Al. Manipulation Of Dietary Short-Chain Carbohydrates Alters The Pattern Of Gas Production And Genesis Of Symptoms In Irritable Bowel Syndrome. J Gastroenterol Hepatol. 2010;25(8):1366-1373. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC3966170/
- Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Et Al. A Diet Low In FODMAPs Reduces Symptoms Of Irritable Bowel Syndrome. Gastroenterology. 2014;146(1):67-75. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC3966170/
- Qin HY, Cheng CW, Tang XD, Et Al. Impact Of Psychological Stress On Irritable Bowel Syndrome. World J Gastroenterol. 2014;20(39):14126-14131. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC4202343/
- Mayer EA, Tillisch K. The Brain-Gut Axis In Abdominal Pain Syndromes. Annu Rev Med. 2011;62:541-552. Https://Www.Nature.Com/Articles/S41380-023-01972-W
- Raskov H, Burcharth J, Pommergaard HC. Irritable Bowel Syndrome, The Microbiota, And The Gut-Brain Axis. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2016;13(9):518-528. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC5046167/
- Ford AC, Quigley EMM, Lacy BE, Et Al. Efficacy Of Prebiotics, Probiotics, And Synbiotics In Irritable Bowel Syndrome And Chronic Idiopathic Constipation: Systematic Review And Meta-Analysis. Am J Gastroenterol. 2018;113(10):1406-1426. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC10651259/
- Johannesson E, Ringstrom G, Abrahamsson H, Et Al. Intervention To Increase Physical Activity In Irritable Bowel Syndrome Shows Long-Term Health Benefits. World J Gastroenterol. 2015;21(2):600-608. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC12224232/
- Wang B, Deng ZH, Sha W, Et Al. Prevalence Of Sleep Disorder In Irritable Bowel Syndrome: A Systematic Review With Meta-Analysis. Saudi J Gastroenterol. 2018;24(3):141-150. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC5985632/
- Cozma-Petruţ A, Loghin F, Miere D, Et Al. Diet In Irritable Bowel Syndrome: What To Recommend, Not What To Forbid To Patients! World J Gastroenterol. 2017;23(21):3771-3783. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC5467063/
- Drossman DA. The Functional Gastrointestinal Disorders And The Rome III Process. Gastroenterology. 2006;130(5):1377-1390. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC3085189/
- Chen M, Tai FZ, Zhang H, Et Al. Focus On The Microbiota-Gut-Brain Axis In Irritable Bowel Syndrome. Front Endocrinol (Lausanne). 2022;13:817100. Https://Www.Frontiersin.Org/Journals/Endocrinology/Articles/10.3389/Fendo.2022.817100/Full
- Villoria A, Serra J, Azpiroz F, Et Al. Physical Activity And Intestinal Gas Clearance In Patients With Bloating. Am J Gastroenterol. 2006;101(11):2552-2557. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC12224232/
- Chong PP, Chin VK, Looi CY, Et Al. The Microbiome And Irritable Bowel Syndrome–Uncovering The Pathogenesis And Management. Gastroenterol Res Pract. 2019;2019:4814321. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC10609453/

RELATED POSTS

コレステロールサプリと消化器の健康：なぜ薬が優先して勧められるのか
1月 12, 2026

日本でよく使われる膨満感の薬について解説 市販薬と処方薬
1月 12, 2026

2025年胃薬効果ランキング：処方薬と市販薬の比較
12月 31, 2025

症状

- 老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めて
【公式】お薬ショップ
お薬ショップ
輸入で、賢く
セルフケア
00:00
00:54

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.